

MES: **octubre-24**

MENÚ: **(M.) - NO FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Arroz a la napolitana Merluza a la bilbaína Guisantes salteados Pan y agua Yogur	2 Sopa de estrellas Pollo asado Menestra verduras pendiente Pan y agua Fruta	3 Macarrones gratinados Lacon al horno Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Yogur	4 Crema de calabaza Delicias de bacalao Patatas asadas Pan y agua Fruta	kcl: 3102/620 Prol: 37,0 HC: 97,0 Lip: 22,0
7 Judías verdes con patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta	8 Coditos con jamón Pollo al curry Champiñones guarnición Pan y agua Yogur	9 Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	10 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahorias Pan y agua Yogur	11 Frijoles estofados Cochinita pibil Nachos Pan y agua Fruta	kcl: 2963/592 Prol: 35,0 HC: 91,0 Lip: 30,0
14 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de atún c.día Ensalada verde Pan y agua Fruta	15 Arroz al curry Filete de caballa en salsa Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Yogur	16 Crema de verduras Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahorias Pan y agua Fruta	17 Macarrones con chorizo Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Yogur	18 Garbanzos estofados con verduras Albondigas a la jardinera Pan y agua Fruta	kcl: 2993/598 Prol: 37,0 HC: 90,0 Lip: 28,0
21 Macarrones gratinados Magro de cerdo al tomillo Zanahoria asada Pan y agua Fruta	22 Judías verdes con patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Yogur	23 Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	24 Arroz a la napolitana Pollo asado Ensalada de lechuga y remolacha Pan y agua Yogur	25 Crema de calabacin Merluza en salsa verde c.día Patatas dado Pan y agua Fruta	kcl: 2987/597 Prol: 35,0 HC: 96,0 Lip: 25,0
28 Arroz tres delicias Lomo adobado Salteado de verduras Pan y agua Fruta	29 Sopa de estrellas Lacón al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Yogur	30 Espirales con tomate Pollo asado Zanahoria asada Pan y agua Fruta	31 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Yogur	kcl: 3010/602 Prol: 33,0 HC: 94,0 Lip: 27,0	